

Proposition d'un 1er cycle en MUSCULATION de Niveau 3 BGT

Leçons	THÈMES DE TRAVAIL POUR LA LEÇON
L1	Acquisition de connaissances sécuritaires et posturales : Travail en binôme avec observateur qui valide les postures
L2 et L3	Identifier les charges de travail personnelles sur chaque atelier. Convertir ses résultats pour obtenir sa charge maximale théorique sur 1 répétition.
L4	Réaliser une leçon qui comprend 3 ateliers (1 membre sup, 1 membre inf, 1 tronc) en utilisant la forme de travail « pyramides plateaux » associée aux paramètres du mobile 3 (cf tableau)
L5	Réaliser une leçon qui comprend 3 ateliers (1 membre sup, 1 membre inf, 1 tronc) en utilisant la forme de travail « agonistes et antagonistes » associée aux paramètres du mobile 2 (cf tableau)
L6	Réaliser une leçon qui comprend 3 ateliers (1 membre sup, 1 membre inf, 1 tronc) en utilisant la forme de travail « charge constante » associée aux paramètres d'un des 2 mobiles au choix de l'élève (cf tableau)
L7 et L8	Evaluation : Au regard d'un mobile donné par l'enseignant, choisir deux groupes musculaires (1 tronc et 1 / membres), puis réaliser une séquence d'entraînement à partir d'une forme de travail adaptée

CARNET D'ENTRAÎNEMENT EN MUSCULATION NIVEAU 3 - BGT

NOM	PRÉNOM	CLASSE	OBJECTIF POURSUIVI



Le calcul de la charge Maximale (CM) se fait sur 6 répétitions. Le tableau ci-dessous d'après Brzycki permet d'extrapoler cette charge sur 1 répétition. Cette dernière servira de référence pour tous les calculs de pourcentage de charge de travail des mobiles choisis mais ne sera JAMAIS vécue.

CHARGES INDICATIVES (arrondies au kilogramme supérieur) d'après la formule de Brzycki

6 Rep	86kg	84 kg	82 kg	80 kg	77 kg	75 kg	73 kg	71 kg	69 kg	67 kg	65 kg	62 kg	60 kg	58 kg	56 kg	54 kg	52 kg
Equivalait à CM	100kg	97.5kg	95 kg	92,5 k	90 kg	87,5 k	85 kg	82,5 k	80 kg	77.5 k	75 kg	72,5 k	70 kg	67.5 k	65 kg	62,5 k	60 kg
6 Rep	50 kg	47 kg	45 kg	43 kg	41 kg	39 kg	37 kg	34 kg	32 kg	30 kg	28 kg	26 kg	24 kg	22 kg	19 kg	17 kg	15 kg
Equivalait à CM	57,5k	55 kg	52.5k	50 kg	47,5 k	45 kg	42,5 k	40 kg	37,5 k	35 kg	32,5 k	30 kg	27.5 k	25 kg	22,5 k	20 kg	17,5k

1. LES CHARGES ET PARAMETRES DE L'ENTRAINEMENT

OBJECTIF POURSUIVI OU MOTIF D'AGIR	% de la charge maximale extrapolé à partir de 6 répétitions	Vitesse d'exécution	Répétitions	Séries	Récupération passive entre les séries	Forme de la récupération à la fin des séries
Mobile 2 : Entretien de la forme	Prévenir les problèmes de postures 50% à 60% De la CM	Moyenne Travail entre 20 sec à 45 ''	15 à 20	3 à 6	1' à 1'30 relâchement	Course lente Étirements
Mobile 3 : Esthétique	Prendre du volume musculaire 60% à 80% De la CM	Lente Travail entre 10 et 30 sec	8 à 12	4 à 10	2' relâchement	Marche Vélo...

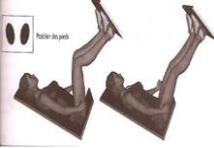
2. LES DIFFERENTES FORMES DE TRAVAIL POSSIBLES

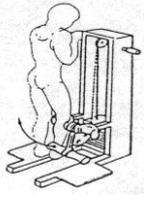
Les modalités	Définitions, exemples	Les objectifs concernés
Charges constantes	Consiste à enchaîner plusieurs séries avec un même nombre de répétitions à charge constante.	Est adapté à tous les objectifs.
Agonistes et antagonistes	Consiste à enchaîner 2 ateliers faisant travailler les muscles agonistes et antagonistes sans récupération.	Exemple : 70% X 10 sur Biceps et immédiatement suivi de 70% X 10 sur triceps Est adapté à tous les objectifs.
Pyramides plateaux	Consiste à augmenter au cours d'un atelier un des 2 paramètres (nombre de répétitions ou charge) pour réaliser ensuite plusieurs séries à un pourcentage donné	Est adapté à tous les objectifs.
Pyramides	Consiste à augmenter régulièrement puis diminuer, au cours d'un atelier, un des 2 paramètres (nombre de répétitions ou charge, voire les 2). Si la charge augmente, le nombre de répétitions diminue et inversement.	Exemple : 50% X 6 rep 60% X 5 rep 70% X 4 rep 60% X 5 rep 50% X 6 rep Est adapté à tous les objectifs.
Pyramides inversées	Consiste à diminuer régulièrement puis augmenter, au cours d'un atelier, un des 2 paramètres (nombre de répétitions ou charge, voire les 2). Si la charge augmente, le nombre de répétitions diminue et inversement.	Exemple : 70% X 4 rep 60% X 5 rep 50% X 6 rep 60% X 5 rep 70% X 4 rep Est adapté à tous les objectifs.

Date : Leçon N° 1 : Thème : IDENTIFIER LES POSTURES SECURITAIRES SUR CHAQUE ATELIER
 Nom : Prénom : Classe :
 Etat de forme du jour (entourer celui qui correspond à votre état aujourd'hui) :
 ☺ → Très en forme ☺ → En forme ☹ → Pas en forme

Groupe musculaire sollicité :		Charges F ou G		Répet.	Charge réalisée	Critères d'observation Nom de l'observateur :
-						-
- Nom de l'atelier :	Série 1	5-10 kg	15-30 kg	20		S1 S2
-						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le buste droit
	Série 2					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le contrôle de la barre lors du retour à la position initiale
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Inspirer lors du tirage de la barre

Groupe musculaire sollicité :		Charges F ou G		Répet.	Charge réalisée	Critères d'observation
-						
- Nom de l'atelier :	Série 1	5-10 kg	10-20 kg	20		S1 S2
-						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pied décalés en ½ fente avant
	Série 2					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le buste immobile pendant toute la durée du mouvement
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver les coudes en contact avec le buste pendant toute la durée de l'exercice
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expirer lors du déplacement de la barre vers les Cuisses
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le contrôle de la barre lors du retour à la position initiale

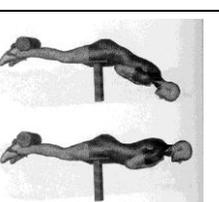
Groupe musculaire sollicité :		Charges F ou G		Répet.	Charge réalisée	Critères d'observation
-						
- Nom de l'atelier :	Série 1	20-40 kg	45-65 kg	20		S1 S2
-						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le dos est à plat sur le support
	Série 2					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Les fesses sont plaquées sur le siège
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> La tête est posée sur le repose tête
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Il n'y a pas d'hyper extension des jambes
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le bassin ne décolle pas du dossier
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> L'angle jambe/cuisse est à 90°
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le contrôle lors du retour à la position initiale
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expirer lors de la poussée

Groupe musculaire sollicité :		Charges F ou G		Répet.	Charge réalisée	Critères d'observation
-						
- Nom de l'atelier :	Série 1	5-10 kg	5-20 kg	20		S1 S2
-						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le dos et la tête restent alignés dans le prolongement de la jambe d'appui.
	Série 2					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Les mains sont en pronation sur le guidon
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le talon forme un angle d'au moins 45° par rapport au genou pendant l'exercice
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le contrôle lors du retour à la position initiale
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expiration lors de la montée du talon

Groupe musculaire sollicité : -		Charges F ou G		Répet.	Charge réalisée	Critères d'observation
- Nom de l'atelier : -	Série 1	10-15 kg	20-30 kg	20		S1 S2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Se tenir assis dos droit le regard dirigé vers la barre
	Série 2					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Les mains sont écartées au moins de la largeur des épaules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le dos reste droit pendant l'exécution de l'exercice <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Les mains tiennent la barre en pronation <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le contrôle de la barre lors du retour à la position initiale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Inspirer lors du tirage de la barre

Groupe musculaire sollicité : -		Charges F ou G		Répet.	Charge réalisée	Critères d'observation
- Nom de l'atelier : -	Série 1	5-10 kg	15-30 kg	20		S1 S2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le dos reste plaqué contre le dossier pendant l'exercice
	Série 2					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Les mains sont placées à la hauteur du visage <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le contrôle lors du retour à la position initiale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expiration lors du rapprochement des coudes

Groupe musculaire sollicité : -		Répétitions F ou G En 2 X 1 min		Répétitions réalisées	Critères d'observation
- Nom de l'atelier : -	Série 1	25-40	30-50		S1 S2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Inclinaison du dos à 45° MAX (dos à l'oblique)
	Série 2				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pas de prise d'élan avec les bras (mains derrière la nuque) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expirer à chaque remontée du buste

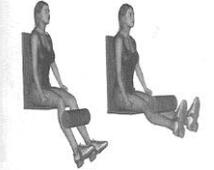
Groupe musculaire sollicité : -		Répétitions F ou G En 2 X 1 min		Répétitions réalisées	Critères d'observation
- Nom de l'atelier : -	Série 1	10- 30	15-45		S1 S2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver la tête dans le prolongement du buste
	Série 2				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Placer le sommet de la hanche en appui sur le support <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le buste ne dépasse pas l'horizontale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Les mains sont croisées sur la poitrine <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Inspirer pendant la phase de montée

Remarques et Bilan du professeur :

Groupe musculaire sollicité : -		Charges F ou G		Répet.	Charge réalisée	Critères d'observation
- Nom de l'atelier : -	Série 1	10-15 kg	20-30 kg	20		S1 S2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Se tenir dos droit le regard dirigé vers l'avant
	Série 2					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le dos reste droit pendant l'exécution de l'exercice. Se pencher le moins possible en avant. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ne pas rentrer les genoux <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pieds parallèles ou légèrement ouverts <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expirer sur la poussée vers le haut

Groupe musculaire sollicité : -		Charges F ou G		Répet.	Charge réalisée	Critères d'observation
- Nom de l'atelier : -	Série 1	5-10 kg	15-30 kg	20		S1 S2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le dos reste plaqué sur le banc pendant l'exercice
	Série 2					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> La barre touche le tee shirt <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le contrôle lors de la descente de la barre <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expiration sur la poussée vers le haut.

Groupe musculaire sollicité : -		Répétitions F ou G En 2 X 1 min		Répétitions réalisées	Critères d'observation
- Nom de l'atelier : -	Série 1	25-40	30-50		S1 S2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le bassin est plaqué sur le banc
	Série 2				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> la descente est contrôlée <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expirer à chaque remontée des jambes

Groupe musculaire sollicité : -		Répétitions F ou G En 2 X 1 min		Répétitions réalisées	Critères d'observation
- Nom de l'atelier : -	Série 1	10- 30	15-45		S1 S2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pas d'hyper-extension des genoux
	Série 2				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> les pieds sont légèrement tournés vers l'intérieur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Contrôler la descente <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expirer pendant la phase de montée

Remarques et Bilan du professeur :

Date : Leçon N° 2 à 3 : Thème : IDENTIFIER DES CHARGES DE TRAVAIL
PERSONNELLES

Nom : Prénom : Classe :
Etat de forme du jour (entourer celui qui correspond à votre état aujourd'hui) :
☺ → Très en forme ☺ → En forme ☹ → Pas en forme

Niveau de difficulté perçu : ☺ → Trop facile à facile (F) ☹ → Adapté ou difficile (D) ☹ → Trop Difficile (TD) ou non réalisé entièrement.

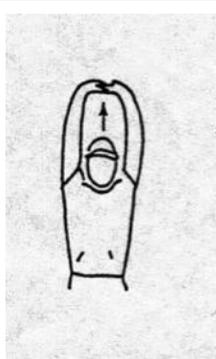
Sensations ressenties : 1 – je respire normalement 2 – Ma respiration s'accélère légèrement 3 – Ma respiration est cadencée par l'effort mais je peux parler facilement 4 – ma respiration m'empêche de parler facilement 5 – Je suis à bout de souffle

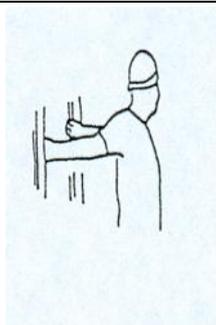
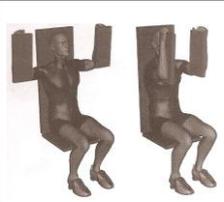
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries		Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
-						
- Atelier :	Echauffement			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 1 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
Charge Maximale (tableau conversion)						

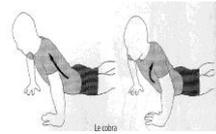
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries		Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
-						
- Atelier :	Echauffement			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 1 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
Charge Maximale (tableau conversion)						

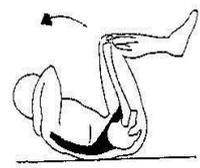
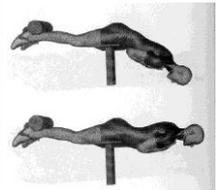
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries		Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
-						
- Atelier :	Echauffement			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 1 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
Charge Maximale (tableau conversion)						

Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries		Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
-						
- Atelier :	Echauffement			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 1 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
Charge Maximale (tableau conversion)						

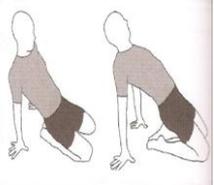
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries		Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
- Atelier :	Echauffement			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 1 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Charge Maximale (tableau conversion)					

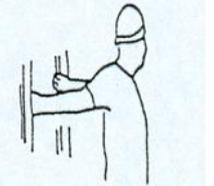
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries		Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
- Atelier :	Echauffement			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 1 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Charge Maximale (tableau conversion)					

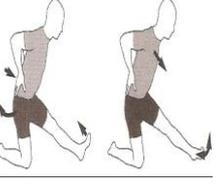
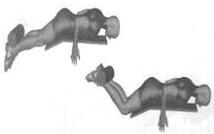
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries		Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
- Atelier :	Echauffement			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 1 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Charge Maximale (tableau conversion)					

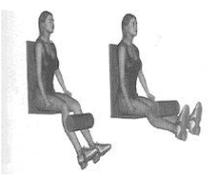
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries		Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
- Atelier :	Echauffement			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 1 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Charge Maximale (tableau conversion)					

Remarques et Bilan du professeur :

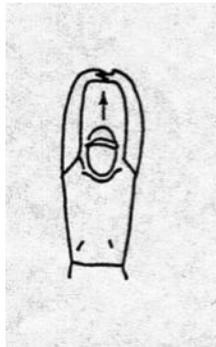
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries		Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
- Atelier :	Echauffement			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 1 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Charge Maximale (tableau conversion)					

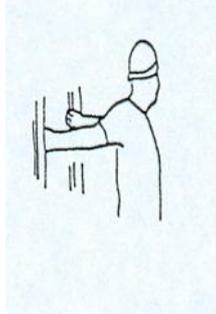
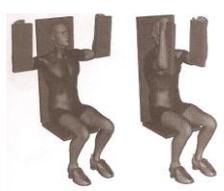
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries		Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
- Atelier :	Echauffement			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 1 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Charge Maximale (tableau conversion)					

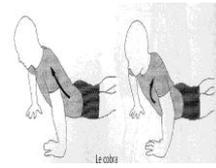
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries		Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
- Atelier :	Echauffement			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 1 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Charge Maximale (tableau conversion)					

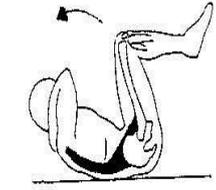
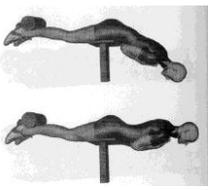
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries		Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
- Atelier :	Echauffement			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 1 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3 (6 répétitions)			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Charge Maximale (tableau conversion)					

Remarques et Bilan du professeur :

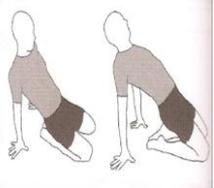
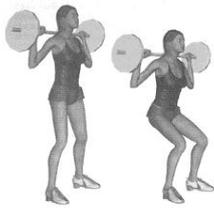
Groupe musculaire sollicité :		Pourcentage de charge	Répétitions effectivement réalisées	Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 4			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 5			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	

Groupe musculaire sollicité :		Pourcentage de charge	Répétitions effectivement réalisées	Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 4			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 5			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	

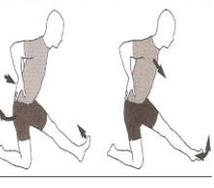
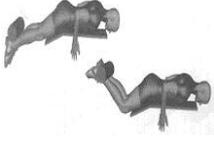
Groupe musculaire sollicité :		Pourcentage de charge	Répétitions effectivement réalisées	Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 4			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 5			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	

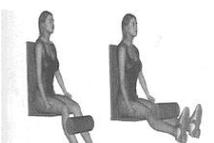
Groupe musculaire sollicité :		Pourcentage de charge	Répétitions effectivement réalisées	Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 4			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 5			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	

Remarques et Bilan du professeur :

Groupe musculaire sollicité :		Pourcentage de charge	Répétitions effectivement réalisées	Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 4			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 5			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	

Groupe musculaire sollicité :		Pourcentage de charge	Répétitions effectivement réalisées	Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 4			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 5			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	

Groupe musculaire sollicité :		Pourcentage de charge	Répétitions effectivement réalisées	Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 4			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 5			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	

Groupe musculaire sollicité :		Pourcentage de charge	Répétitions effectivement réalisées	Niveau de difficulté perçu	Quelles sensations ressenties ?	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 2			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 3			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 4			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Série 5			F - D - TD	1 - 2 - 3 - 4 - 5	

Remarques et Bilan du professeur :

EVALUATION MUSCULATION 1er CYCLE – N3		Classe :						
		Nom et Prénoms						
Protocole : A partir d'un mobile imposé par l'enseignant, chaque élève exécute 2 exercices qui sollicitent des groupes musculaires des membres et du tronc en utilisant les paramètres et la forme de travail adaptés		Notes						
REALISER/ 12 PTS	<ul style="list-style-type: none"> - Erreurs de manipulation du matériel (ou le rangement n'est pas systématique) - Placement pas toujours contrôlé (sécurité) - Réalisation des mouvements incomplète - Rythme respiratoire aléatoire - Absence de rythme dans l'exécution - Le retour à la position de départ n'est pas toujours contrôlé - Récupération non systématique 	0 - 1 pt 2 - 3 pts 3,5 - 4 pts						
	<ul style="list-style-type: none"> - Manipulation sécuritaire (rangement systématique) - Recherche d'amplitude dans les mouvements - Rythme respiratoire apparaît - Mouvements rythmés dans l'exécution - Le retour à la position de départ est contrôlé - Récupérations mises en place 	4,5-5,5pts 6 - 7 pts 7,5 - 8 pts						
	<ul style="list-style-type: none"> - Manipulation maîtrisée et sécuritaire - Amplitude et rythme d'exécution sont recherchés sur toutes les séries - Le rythme respiratoire est volontaire et adapté au mouvement - Le retour à la position de départ est intégré au mouvement - Récupérations adaptées 	8,5-9,5 pts 10-11 pts 11,5-12pts						
CONSEILLER – AIDE/ 4 pts	Sur l'ensemble du cycle : <ul style="list-style-type: none"> - Alerte son partenaire sur les postures non sécuritaires lors de l'exécution des exercices. - Sait reconnaître les mouvements non conformes à la réalisation de l'exercice sur chaque atelier. - Joue un rôle de conseiller et d'aide pendant que son partenaire exécute l'exercice. 	0 - 2 pts 2,5 - 4 pts						
LE CARNET/ 4 pts	Sur l'ensemble du cycle : <ul style="list-style-type: none"> - Le carnet est renseigné complètement à chaque séance. - La séance prévue est totalement réalisée - L'élève s'appuie sur les résultats obtenus à la séance précédente - L'élève prend en compte les conseils de l'enseignant pour programmer le travail du jour. 	0 - 4 pts						
NOTE / 20								